

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6
<b>Intro</b>	6
<b>Einfach Snowboarden</b>	8
Was geht ab?	9
Ich hab (k)einen Plan!	9
Eins nach dem anderen!	9
Alles unter Kontrolle?	10
Cool oder uncool?	10

Alles easy! — TOOLS und TURLs	11
TOOLS	13
TURLs	13
Hin und her!	14
Wer hat's drauf?	17

<b>Basics rüberbringen</b>	18
Gut zu wissen!	19
Das Board	19
Schuhe und Bindungen	19
Goofy — Regular	19
Handling	19
Jetzt geht's langsam los!	20
Fallen und Aufstehen	20
Gewöhnungsübungen	22
Grundposition	22

<b>Das Board führen —</b>	
<b>auf dem Board gleiten</b>	24
Rollerfahren	25
Gleiten in der Falllinie	26
Bremsen und Anhalten	27
Aus der Falllinie herausfahren	27
Stoppschwung	28
Gleiten quer zur Falllinie	29
Seitrutschen	29
Schrägrutschen	29
Schrägfahren	30
Rutschgirlande	31
Lift fahren	32

**Die ersten Kurven fahren** 34

Mit Vorausdrehen zur ersten Kurve 35

Kurve zum Berg 36

Kurvenwechsel mit Vorausdrehen 37

**Kurvenfahren verbessern** 40

Lernbedingungen überprüfen 41

Typische Fehlerbilder beim Kurvenfahren 41

Korrigieren und Motivieren 45

**Kurvenfahren variieren** 46

Mit Vertikalbewegung besser

Kurvenfahren 47

Kurvenfahren mit Strecken der Beine 48

Kurvenfahren mit Beugen der Beine 52

Die Fahrspur bewusst verändern 55

**Probier was anderes** 56

Aus goofy wird regular 58

Mitteuropäischer Schneetanz 59

Kontrolliere den Drehwurm 60

Heb das Bein 62

Wheelie 62

Roll 63

Miles and More 64

Ollie 64

Springen über Kicker 64

Experimentiere im Unterricht 66

Kombiniere und entdecke 67

**Noch besser Snowboarden** 68

Carven 69

Steile Hänge fahren 72

Tiefschneefahren 76

Fahren in der Buckelpiste 79

Freeriding 82

**Material checken** 86

Board 87

Boots 89

Bindungen 90

Stance 92

**Glossar** 94